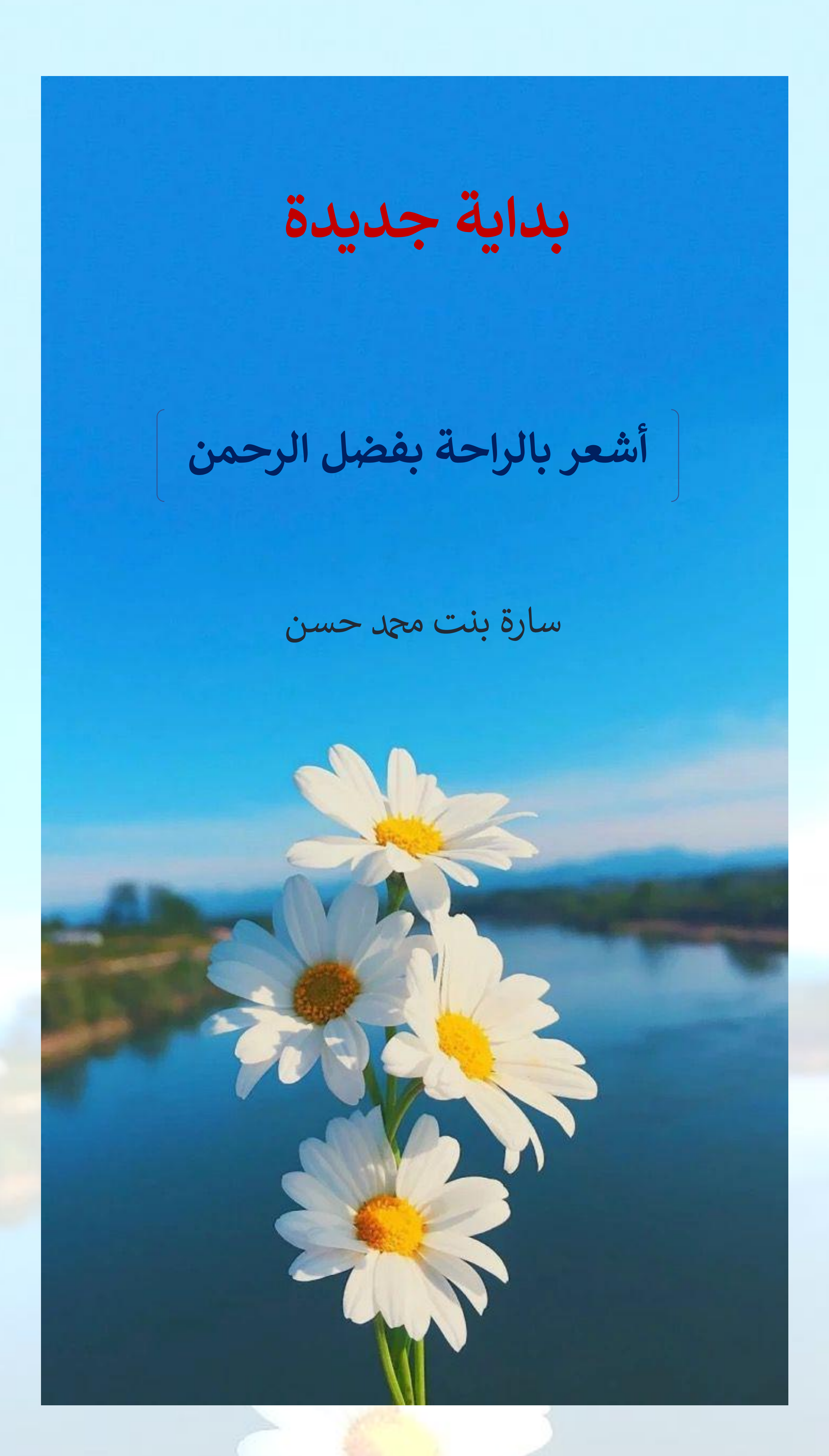


بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله تعالى فلا مضّل له، ومن يضلِل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

النهاردة -بإذن الله- بسجِّل لكم المحاضرة رقم (9) اللي هتكون إعادة للمحاضرة الثامنة علشان نفصّل أكثر في مسألة الفرق بين الكَبْت من جهة، ومن جهة ثانية أعمال القلوب الصحيحة؛ زي الصبر، الرضا، العفو، السماحة... أي حاجة من الحاجات دي، حتى لو كانت أعمال جوارح؛ زي نتعامل مع الناس ازاي، مسألة رد الإساءة، وكل التفاصيل المتعلقة بالعفو، والتعامل مع الناس.

هنفصّلها -إن شاء الله-، وأنا عايزة أربط لكم الموضوع عشان لا يتفلَّت عقده منكم.

احنا كنّا بنقول إنه:

فيه فرق بين المرض النفسي اللي بيكون خلل في كيمياء المخ وبتكون مشكلة محتاجة علاج، وبين إنه تحصل عندنا تفاعلات ظرفية مع الأحداث اليومية اللي بتحصل، يعني تفاعل مع الظروف، أنتِ بتتفاعلي مع الأحداث، بغضب مثلًا، هدوء، سَكِينة، فرحة، وكل المشاعر دي.

وإن فيه فرق كبير ما بين إنه يكون عندي مرض اكتئاب، وبين إني مثلًا حصلت لي مشكلة كبيرة أو أزمة، أو واحد مثلًا أنا بحبه حصل له شيء فأنا حزنت وقعدت فترة حزينة، عندي أعراض الاكتئاب...

هي أعراض، لكن الأعراضِ دي مش معناها إنِّي مريضة اكتئاب...

ممكن الناس مش بتفرق في الحتة دي، فتفتكر إنك لو حزينة أسبوع ولا حاجة، قاعدة أسبوع متضايقة، عندك الأعراض (مش عاوزة تاكلي، بتنامي، نومك مثلًا كذا، بتصحي كذا...) ويكون ده لمدة أسبوع ولا حاجة، فيقولوا: آه دي عندها اكتئاب!

مجرد أنها مثلًا تقوم تخرج في الجنينة أو تغير نظام حياتها أو تصلِّي ركعتين أو تسبّح هتبقى كويِّسة، دي حقيقة فعلًا؛ لأنها مش عندها اكتئاب، هيَ عندها أعراض شبيهة بالاكتئاب نتيجة إنه فيه ظروف حصلت لها.

وقلنا إن الاكتئاب (النوبات والكلام ده) بيبقى له علاقة بالجينات، بيكون له علاقة بكيمياء المخ، هناك إشكال معيَّن، الإنسان عنده استعداد فبتحصل النوبات.

برضو ساعات مع الضغوط أو توجد ظروف تفجّر النوبة المعيَّنة لأي مرض نفسي؛ سواء يزيد الوسواس، سواء يزيد أي شيء...

خبر مثلًا سمعتيه، أي شيء بيفجر لك النوبة دي لو أنتِ فعلًا مريضة.

لكن لو أنتِ مش مريضة ساعتها بنقول: آه، ممكن بمجرد أنك تصلِّي ركعتين تحسي بهدوء، أو تخرجي تتفسّحي تحسي براحة، يعني الموضوع أبسط من الوضع المَرَضي.

الوضع المَرَضي برضو بيتأثر بأفكارك، وبيتأثر برُقْيَة، وبيتأثر بالصلاة وبالعبادة لو أنتِ بتعمليها بصورة صحيحة، وبيتأثر بأعمال القلوب وطريقة تفكيرك كمان؛ بس مش ده العلاج الوحيد، ده جزء من العلاج، مش كل العلاج.

هنا الفرق بين التفاعل اللي بيحصل للإنسان مع الظروف المحيطة بيه (بسمِّيه (تفاعلات ظرفية) ومش عارفة ده اصطلاح أصلًا ولا ده من

عندي)، وبين إن واحد عنده مرض نفسي، بيحتاج لعلاج مع الفهم الصحيح ده.

فاحنا انتقلنا لنقطة مهمة جدًّا بعد الكلام ده:

إن احنا عاوزين نتعلم أعمال القلوب وأعمال الدِّين بتاعنا بطريقة مضبوطة تُؤثِّر (سواء كان عندي حالة مَرَضِيّة أو عندي تفاعل ظرفي) بحيث أنه فهمي الصحيح لدِيني يخليني أكون مرتاحة أكثر، يخليني أكون في حالة نفسية أفضل، يخليني أخرج من النوبة -لو أنا عندي نوبة حقيقية مرضية- أخرج منها بسرعة، أو أخرج منها بسلام، أو لا تطول معي، أو أصلًا لا تتسبب لي الأفكار الدينية الغلط اللي عندي في إني أدخل في نوبة من النوبات المرضية! ونفس بالنسبة للتفاعلات الظرفية اللي بنمُر بيها دي، أقدر أخرج منها بسرعة، وأقدر أتفاعل معها بصورة أفضل، تخليني في صحة نفسية أفضل.

احنا تكلمنا طبعًا في كذا محاضرة...

ودلوقتي احنا بنتكلم على مسألة الفرق بين الكَبت والصبر.

المحاضرة اللي فاتت قلت لكم:

في فرق شاسع بين إنِّي عندي صبر أو عندي رِضا أو أعفو عن الناس بطريقة صحيَّة أو بتعامل مع الناس بتوازن، وإنِّي أنا بكْبِت نفسي.

لما جيت فصَّلت ضربت مثالًا بالعربيّة (السيارة)، قلت إن العربية أو أيّ آلة بتشتغل لازم يكون فيها الأنبوب بتاع العادِم، الأنبوب ده يخرج أو ينفّس عن السُخونية اللي بتكون جوة المكنة دي.

حتى مثلًا حَلَّة الضغط، لازم يكون في تنفيس من المكان بتاع الصُفَّارة، وخطر جدًّا تفتحي حَلَّة الضغط في الوقت ده... خطر جدًّا إنه يكون حاجة فيها ضغوط من جوة فتفتحيها فجأة كده، لازم يكون في تنفيس...

نفس الكلام بالنسبة للفرق بين الكَبْت وبين المشاعر الصّحّيّة الشرعيَّة.

طيب تعالوا نفصَّل الفرق ده بتفاصيل... المرة اللي فاتت فعلًا مكنتش عاوزة أفصَّل أصلًا، فاللي حصل إنِّي كل ما آجي أقول معلومة أحس إنِّي لازم أقول أكثر منها، فالموضوع كان غير مرتَّب كده، يعني أنا كنت ناوية أعطي كل الفروق في يوم واحد! **فخلينا نجي نفصَّل حاجة حاجة، نتكلم دلوقتي على الصبر، والرضا، والعفو:**

الصبر الشرعي عبارة عن إيه؟

الصبر الشرعي مش معناه أنّي لا أتألم،

مش معناه أنّي لا أبكي، مش معناه أنّي لا أحزن،

مش معناه أنّي محاولش أدفع الألم بتاعي بطريقة أو بأخرى أو أنفِّس عنه أو أدفع القَدَر المؤلم.

مثلًا: الفقر، أنا عايزة أصبر عليه، لو ابتديت مثلًا أشتغل أو كده عشان أطوّر نفسي ويكون عندي طموح والكلام ده، ده ملوش علاقة بعدم الصبر.

لمّا أبكي، لمّا أتألم، لمّا أدفع القدَر المؤلم (زي مريض يروح يتعالج)؛ ده مش معناه إنِّي مش صابرة.

معنى الصبر:

الصبر ثلاث أنواع، لكن الصبر اللي بنتكلم عنه دلوقتي هو الصبر على البلاء، أو الصبر على الأقدار المؤلمة بصفة عامة.

لمّا يصيب الإنسان شيء من الأقدار المؤلمة، فالمفروض يحبس لسانه عن التسخُّط، يحبس النفس عن الجزَع (إنه تبقى النفس هلوعة: صريخ، وعياط بصوت عالي، وممكن ندب ولطم على الخد أو الكلام ده)... يحبس نفسه عن الجزَع،

يحبس لسانه عن التسخُّط، وجوارحه عن الأفعال المضادة للصبر (زي ما قلت لكم زي الهلع أو كده، بيتبعه اللي لطم الخدود وشق الجيوب والكلام ده).

الصبر مش معناه إنِّي أمنع وأحبس نفسي عن الشعور بالألم، لأن ده مش ممكن، ولا إني أحبس نفسي عن التعبير عن الألم بالبكاء المُباح زي ما النبي ﷺ بكى لمّا مات ابنه إبراهيم.

ففي فرق بين ده وده...

أنا دلوقتي مثلًا لو رحت لطبيب،
لو رحت زوّدت دخلي بطريقة حلال،
لو أنا كنت متألمة جدًّا من شيء فبكيت،
لو أنا دعيت ربنا -سبحانه وتعالى- يرفع عنّي،
لو أنا استخدمت الرُّقية عشان ربنا -سبحانه وتعالى- يشفيني
... إلخ
>> كل ده لا يتنافى مع الصبر على البلاء.

شعورك بالألم الشديد بس أنتِ بتحبسي نفسك عن التسَّخط فقط، لكن بتنفِّسي عن الألم ده بطريقة أخرى؛ ممكن فعلًا أخرج أشم هواء، ممكن مثلًا أدعي ربنا -سبحانه وتعالى- وأتضرَّع وأسجد وأبكي، ممكن مثلًا أمارس هواية أو شيئًا يخفف عليّ، ممكن آخد مُسَكِّن... ده لا يتنافى مع الصبر أصلًا بالأساس.

النوع الثاني من الصبر: الصبر على الطاعة.

(طبعًا المفروض الصبر على الطاعة أول نوع، بعد كده الصبر عن المعصية ثاني نوع).

برضو الصبر على الطاعة مش معناه إني أكَتِّلْ على نفسي الطاعات بزيادة عن قدرتي الحقيقية، وأقول "لأ، ما أنا لازم أصبر على طاعة"، لأ، كده أنا مش بصبر على طاعة، كده أنا دخلت في مدخل الشيطان.

لكن معناه إني آخد من الطاعات القدْر اللي أقدر عليه،
اللي هو (أدومها وإن قل) وأمشي عليها

زي ما شرحنا قبل كده، وفي نفس الوقت ممكن أريّح نفسي شوية بحاجة، روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإنَّ القلوبَ تملّ كما تملّ الأبدان، آخذ من الأمور اللي أقدر عليه واللي يخليني أقدر على الطاعة بعد كده، أنام الوقت اللي يقدّرني أعمل الطاعة بعد كده...

يعني يكون عندي حكمة في التعامل مع نفسي.

ممكن مثلًا واحدة تجي تقول: أنا هصوم على طول، على طول، على طول!

لأ، أنا ممكن آكل كويس عشان أقدر أصوم مثلًا إثنين وخميس عشان أنا قُدرتي وصحتي إنِّي أصوم إثنين وخميس، أو قدرتي وصحتي لا أقدر على صوم الإثنين والخميس مثلًا أقدر أصوم يومًا في الأسبوع، أو مش هقدر أصوم خالص أهتم بصحتي طول السنة علشان خاطر رمضان أصومه كويس، وأصبر على طاعة رمضان...

وأنظم الطاعات؛ الأول الفروض هيَ اللي لها الأولوية، بعدين أدوّر على السُّنَن وآخذ من السُّنن اللي أقدرعليه، وهكذا.

فكده الطريقة دي هي صبر على الطاعة.

مش الصبر على الطاعة إنِّي أزوّد على نفسي لحد ما أنفجر، لأ مش كده، أو إنّي أشق على نفسي ومدّيش لنفسي ولا راحة ولا نوم ولا فسحة ولا أرفّه عن نفسي بشيء مُباح، ولا أي حاجة زي كده، فأنفجر في الآخر!

لأ، مش ده الصبر على الطاعة.

نفس الكلام في الصبر عن المعصية:

التنفيس اللي أقصده علشان ميبقاش الموضوع كَبْت إني ألاقي وسائل مُباحة، لا أؤنب نفسي على الحاجة اللي ربنا -سبحانه وتعالى- أباحها لي.

يعني مينفعش مثلًا زوجة بتحب العلاقة فتُكثِر على زوجها بالتزين ومش عارفة إيه والكلام ده، فتجي تقعد تؤنب نفسها: لأ، ده أنتِ المفروض متفكريش كده، أنتِ كان المفروض بدل الكلام ده تصلي أكثر، وأنتِ أصلًا كده مش بتصلي بالليل، ده أنتِ بتعملي الكلام ده علشان بتهربي من الصلاة!

طب هيَ بتعمل فروضها، والموضوع ده بيعفّها في زمن الفتنة، وبيعفّ زوجها في زمن الفتنة، فليه تأنب نفسها على حاجة زي كده؟

لأ، ما دام أنا بنفِّس الأمر في أمور مباحة، يبقى مجيش أؤنب نفسي وأتصرف بطريقة غلط.

مثلًا واحدة بتحب الغناء أوي (الموسيقى والكلام ده)، فتيجي مثلًا تقول أنا هرفّه عن نفسي بأناشيد... طب الأناشيد دي مكروهة مش مباحة (الأناشيد اللي من غير موسيقى مكروهة).

طب ماشي، بس دلوقتي لو أنتِ لم تفعليها ممكن تقعي في إنك تسمعي الموسيقى الحرام! يعني أنا ممكن أرفّه عن نفسي مرة في اليوم، أو مرة في الشهر، أو مرة في الأسبوع، بحسب رغبتي، حتى لو هي حاجة مكروهة أنا مش هأثم عليها، آخذها كنوع من تربية نفسي.

أو مثلًا ممكن تقعد تأنّب نفسها إنها عوايدها تدندن بمتن في المطبخ أو تقرأ قرآن أو تشغل قرآن جمبها، وجت في مرة قالت طب ما أشغل نشيد مرة أو كده... بس هي مكروهة (الأناشيد اللي من غير موسيقى)!

طيب إيه المشكلة؟ أنا بعمل الحتة دي بنفِّس، علشان أنا مثلًا عارفة إن نفسي ضعيفة تجاه الموسيقى والكلام ده، فبنفّس ببديل يخلي نفسي تهدأ، زي الطفل الصّغير بدل ما يقعد يعيّط.. يعيّط.. يعيّط عشان هو مثلًا جعان أو عاوز يلعب فبتديله حاجة ولا تتركيه يوصل لمرحلة إنه ينفجر...

فنفس الكلام التعامل مع نفسك يكون بحكمة، سواء في صبرك عن المعصية عشان تتركيها، تربي نفسك بتدرج صح، مجيش أجلد نفسي

حتى في مسألة المعصية بحيث إنِّي أُضْعِف نفسي وأخلي نفسي ضعيفة عن إني أتركها من كُتر ما أنا بأنّب نفسي.. بأنّب نفسي، وبشوهها، وبقعد أقول: أنتِ أصلًا مش فالحة، أنتِ مش عارفة إيه، أنتِ أصلًا مفيش منك رجاء، مفيش منك فايدة؛ فنفسي تبقى ضعيفة، أضعف من إنها تكون قوية، وتَقوى على ترك المعصية من كُتر ما أنا أديت لها بخناجر.. خناجر.. خناجر في تقديري لنفسي واحترامي لها وشعوري بالقوة بالله -سبحانه وتعالى- إني أعمل أمر الله ﷻ.

فالصبر على الطاعة، والصبر عن المعصية، والصبر على البلاء لهم طريقة حكيمة في إدارة نفسك، وإدارة حديث نفسك وأنتِ بتتعاملي مع الأمور دي.

أما الكَبت أفأنا ضربت مثالًا على الموضوع ده، مثلًا حد يكون عنده بلاء فيكون خطابك زي حالة الأنبوب بتاع العادم في العربية لو رُحتي حاطة له حاجة تمنع خروج السخونية دي! اللي هو الخطاب المضاد (جلد الذات مثلًا).

أنا أديتكم مثال الأخت الفاضلة اللي قالت أنها تسببت في إن المسدس الخرز يجي في عين ابنها، فالأخوات قاعدين يقولوا لها: وإيه يعني لمَّا يتعمي حتى، ولا عينه تروح حتى! 😳 يعني حتى الألفاظ! "الملافظ سعد يا عبعال ☺"!

المفروض نقول كلمة حلوة، النبي ﷺ كان يُحب الفأل، خليه يكون في تنفيس، هي بتعيّط، سيبيها تعيّط، خديها في حضنك، طبطبي عليها، قولي لها معلش، ادعي لها ربنا -سبحانه وتعالى- يفرّج كربها..

هيَ متألمة، مجيش أنا بقى أقول: لأ، أنتِ ازّاي تتألمي؟ المفروض أنك لا تتألمي، أنتِ، أنتِ...، وأديها كلام جامد!

أو حد مثلًا ميت له حد: لازم تصبري، لازم مش عارفة إيه، أنتِ المفروض تبقي قوية، متقعديش تعيّطي كده، العياط اللي بتعيّطيه...

فبدل ما الست الفاضلة دي مثلًا بتعيّط بدموع بس بدون صوت، من كتر ما أنتِ عمَّالة تضربي فيها تخليها تصوّت، تخليها تعمل الحاجة الحرام، تصوّت، تشق هدومها، تصرَّخ من كتر ما أنتِ خليتي الموضوع يتحول!

هيَ كانت صابرة، بتبكي بس، بتنفس عن نفسها، رحتي كاتمة لها ال(tube) بتاع العادم خليتي يحصل انفجار!

وقت ما بيحصل الانفجار بيكون عشوائي، بيكون مش مضمون العواقب، بيكون مشكلة فعلًا كبيرة.

فالمفروض أنتبه لهذه الأمور ولا أشق على اللي حولي، ولا أشق على نفسي، بس المهم أتعلم إيه هو الشيء اللي مباح لي عشان أنفِّس به أثناء الصبر، وإن أنا أكون قوية والكلام ده، لازم أنفِّس.

ساعات المرأة بتكون هي قوية وصامدة وصابرة، بس أعطيها فرصة تقعد على جنب وتعيّط شوية، مثلًا واحدة كده، أو واحدة أعطيها فرصة تنزل تلف في الشارع لفة تاخد نفسها... تمام؟

فمينفعش تيجي تأمريها بشيء يكون هو فاضل وكل شيء، بس الفضل ده في الوقت ده ممكن يكون مفضول...

يعني مثلًا واحدة عايزة تصبر على طاعة التراويح، فتقولي لها: (صلاة المرأة في بيتها خير)، فتقول لك: أنا لو رحت المسجد هصبر وأقدر أواصل وأصلِّي وأقف أكثر من البيت، البيت ممكن أضعف فيه ولن أصبر على الطاعة، فأنا هستعين... ((التنفيس بتاعها)) هستعين بإن أنا في وسط ناس كلهم بيصلُّوا وإنِّي في المسجد وهقيم وراء إمام وهو اللي بيقرأ بإن أنا أروح المسجد... فتقول لها: لأ، صلاتك في بيتك خير!

طب ما أنا لو قعدت في البيت هصفّر العدَّاد، مش هصلي أصلًا!

يبقى أنتِ كده لم تفيديها، هي ممكن تعمل المفضول (اللي هو خروجها للمسجد) بس هتكون صلّت، إنما لو قعدت في البيت عشان تعمل الفاضل تعجز عن الفضل أصلًا، يبقى أنا كده بأذيها، وهي بتؤذي نفسها لو استجابت لكده.

لمّا أكون عايزة أصبر على طاعة القيام في البيت يوميًا في غير رمضان، الناس مش بتقيم في المساجد في غير رمضان، فآجي أقول: طيب أنا بخاف أصحى بالليل...

بعدين تخاطبي نفسك: لاا، لازم مخافش، وتخافي إيه، وده أنت قايمة تعملي طاعة!

طب ما أسهل من كده، طالما أنا عارفة إني بخاف أقوم بالليل،

وهخاف أقوم والناس كلها نايمة وأنا أبقى لوحدي كده، ويجيلي هواجس ومش عارفة إيه... حتى لو أنتِ مش مريضة، مجرد إنك بتخافي كده يعني زي الناس، لو واحدة طبيعية بتخاف تصحى لوحدها بالليل... طيب أعمل إيه؟ أصلِّي العشاء وأصلِّيها...

- بس الأفضل تصليها في آخر الليل... 😑
- أيوة الأفضل بس مش مقدرتي، فما لا يُدرك كلّه لا يُترك جُلّه.

طيب لو أصريت إني أصحى هتلاقي نفسك تتركي من كثر الكبت، وانك عمَّالة تخاطبي نفسك خطاب مش ملائم لكِ (لازم أجبر نفسي أنِّي مخافش)!

ممكن أنا على المدى الطويل أعمل مخطط إني مكونش خوَّافة، أعالج الخوف ده بطريقة أو بأخرى، ولو هو خوف مرضي أروح لطبيب أعالجه... خطة على المدى البعيد.

لكن محاولة إني الآن وفورًا عاوزة أوصل لوضع فاضل وأنا في إيدي أعمل المفضول وأتدرج بصورة صحِّية سواء في صبري على الطاعة أو صبري عن المعصية أو صبري على البلاء...

طبعًا أعمل المفضول وأتدرج بصورة صحية أفضل لي.

في ناس فاهمة الكبت من ناحية ثانية، مثلًا يجي حد يقول لك: أنتو بتمنعوا الأولاد والبنات يختلطوا مع بعض ومش عارفة إيه، احنا كده بنخليهم يتكبتوا، والمفروض إنهم ياخدوا راحتهم، والبنات تضحك مع

الولاد عادي ويهأهأوا، ويلمسها عادي، وما هو أكثر من ذلك كمان عادي، إنتو كده بتكبتوا الناس!

نقول لهم: لأ، احنا مش بنكبت، احنا بنقول فيه حلال لو نقدر نعمله؛ نزوج البنات ونزوج الولاد، والمجتمع يبقى ماشي بالطريقة المنطقية السويَّة الصالحة؛ فيفرغون شهوتهم، وأُنس الرجل بالمرأة، وأُنس المرأة بالرجل، واحتياج الرجل للمرأة؛ يفرّغوا الكلام ده كله بطريقة مضبوطة.

أما الطريقة الحرام فدي مش تنفيس ولا حاجة، ده انفجار عشوائي لعكس الكبت اللي إنتو عاوزينه ده.

الكبت الحقيقي إني آجي أقول: لا حلال ولا حرام، يعني لا تتزوج رهبانية ومش عارفة إيه، أو أصل أنا عايز أحقق ذاتي

وأخلّص تعليمي، أو أبقى طالبة علم كذا فمش هتجوّز وهي محتاجة للجواز... يعني لا هتعمل الحرام ولا هتعمل الحلال!

أو مثلًا تجي واحدة تؤنِّب نفسها على الشهوة، وتؤنّب نفسها على أنه ممكن يخطر في بالها أو تبقى عايزة... ازّاي تعوز؟

يبقى أنا كده...

ده الكبت الحقيقي، لأنّ الإسلام لم يقل ذلك، الإسلام بيقول لك: **"من استطاع منكم الباءة فليتزوج"**، اللي عاوز النكاح وتاقت نفسه إليه لازم يتزوج، ويدوّر على الزواج، ويطلب العفَّة من طريق الزواج، ومن الطريق السوي المضبوط.

وطبعًا دي بس ملحوظة خفيفة على مسألة الشهوة، لكن لسّة هنفصّل فيها في محاضرة مستقلة -بإذن الله-.

••

طيب، نتكلم على الرضا:

ناس كثيرة مش بتبقى فاهمة الفرق بين الصبر والرضا، وأنا مش هضحك عليكو، بصراحة أنا كمان ساعات بيكون عندي لخبطة في الموضوع ده، طبيعي جدًّا لأننا بنقول الصبر ده معه الألم، مفيش أي مشكلة يكون في ألم، وأنتِ بس بتصبري على أنك لا ترتكبي المحرَّم بسبب الألم، لكن بتنفسي عن الألم بطريقة سويَّة وصحِّية.

إنما في حالة الرضا بيكون الألم أقل فأقل فأقل... ليه؟ لأن عين البني آدم على حاجة ثانية بتُخفي الألم ده، بتخليه مش هو اللي ظاهر، والإنسان الواحد ممكن يجي فترات بيصبر على حاجات، وفترات بيرضى بأمور ويقول: هو كده أو وأنا كده مرتاح...

على سبيل المثال: لو واحدة مثلًا بتحب واحد، وبعدين الواحد ده لم يتقدَّم لها أو تزوج غيرها أو هجرها أو اطلقت منه، أو أي شيء من الحاجات دي، فهي متألمة جدًّا جدًّا جدًّا جدًّا بهذه المشاعر القوية عندها والفراق والكلام ده كله، وبتصبر على أن لا تتواصل معه في الحرام، وعلى أن لا تفعل شيئًا خاطئًا، وأن تتقي الله، وتقول ألفاظ كويّسة، ولا تنظر نظر حرام... إلخ، فده صبر، بس الألم قوي جدًّا.

لكن لو واحدة عينيها على إنه طالما هذا الإنسان فارقني فأنا محتسبة الأجر، أنا مثلًا حاسة إن ربنا -سبحانه وتعالى- بيقدر لي الخير، لعلّه مثلًا لو كان تزوجني كنت أبقى متألمة أكثر... فمن كثر التفكير الكويس ده جواها، وكون عينها على فعل الله ﷻ، وحكمة ربنا -سبحانه وتعالى- والاحتساب؛ فيه ألم، بس الألم ده بيضعف بيضعف بيضعف جنب الشعور القوي أوي أوي أوي أوي أوي بالاحتساب والرضا، اللي هو الإنسان مش عايز غير اللي ربنا قدره له؛ لأنه عارف إن اختيار ربنا -سبحانه وتعالى- لنا أفضل من اختيارنا احنا لنفسنا.

والموضوع ده موجود في الصبر آه؛ لكنه قوي جدًّا جدًّا جدًّا في الرضا، يملأ الإنسان، فبيكون عنده حالة من السكووون. الثاني اللي عنده

صبر ده عنده حالة من القلقلة، فبيحجز نفسه عن إنه بالقلقلة دي يعمل الحرام، فبيصرّف القلقلة في ناحية المباحات واللي جائز له.

أما الرضا فمش عنده القلقلة دي؛ لأن الشعور القوي جدًّا عنده إنه مُخبِت، إنه ساكن...

عارفة ساعات بتحصل وتبقي أنتِ حاسّة ساعتها إن دي حاجة من الله.

بعض العلماء -كابن القيم- ذكر إن البعض بيقول إن الرضا، وبعضهم بيقول: إن الرضا حال.

حال يعني أنه ربنا -سبحانه وتعالى- هو اللي بيخليكي في الحالة دي؛ هي محض عطاء من الله -سبحانه وتعالى-، أو موهبة من الله -سبحانه وتعالى-.

وبعض العلماء بيقولوا الرضا مقام؛ يعني محاولة منك، فأنتِ بتوصلي لها.

بعض العلماء قالوا: لأ، هو بدايته مقام، وآخره حال؛ يعني بدايته أنتِ بتجاهدي نفسك عليه، وبعدين بيحصل لك الإخبات ده.

فكأن بدايته هناك صبر، وبعدين توصلي لمرحلة الرضا دي بمحاولتك، اللي هي أنتِ في طريقة تفكيرك عينك على فعل الله -سبحانه وتعالى-، وإن ربنا -سبحانه وتعالى- حكيمٌ عليمٌ، وإن ربنا لطف بي، ووو... فدي المقام اللي هو المحاولة منك للكسب، وبعدين يحصل لك حالة من السكون اللي هو الموهبة من الله -سبحانه وتعالى-.

برضو ابن القيِّم بيقول مش من شرط الرضا أن لا يحس بالألم والمكاره لأن ده مش حاجة طبيعية ولا منطقية، احنا مش بنتكلم على التبلّد...

وحتى لمّا ذكر مثال إنه بعض السلف (عالِم من العلماء) مات له ابن فضحك، فقالوا له: أنت بتضحك وأنت في الظروف دي؟

فقال لهم: أردت أن أُظهر الرضا عن الله ﷻ.

فبيقول: لأ، مش ده الأكمل (مش عارفة ده ابن القيِّم ولا ابن مُفلِح اللي ذكر القصة دي، أعتقد ابن مُفلِح في الآداب الشرعية)... فبيقول إنه حال النبي ﷺ لمّا شاف إبراهيم بكى، ولكن بكاء النبي ﷺ كان رحمة، فده يدل على إن في رِضا.

هناك صورة الإنسان اللي عينه وهو بيتألم أو الألم بتاعه نابع من إنه حاسس إنه هيفتقد فلان، والفراق، وفوات حظي منه، وإنه هيوحشني...

أما المقام الأعلى إنه عينه في الألم على إنه فيه شفقة، فيه رحمة، مُشفق على فلان أنه مات وكده، رحمة وشفقة بنفسه إنه مثلًا فيه ألم...

يعني حتى نوع الألم في مرتبة الرضا مختلف عن نوع الألم في الصبر؛ لأن طريقة التفكير بقت راقية أوي، فأنتِ ممكن بتحاولي تغيّري طريقة تفكيرك، لكن عشان توصلي للرتبة دي مش شرط إنها تيجي من مرة ولا مرتين، تحتاج وقت طويل بجاهد فيه نفسي عشان أقدر يكون رد الفعل الفطري عندي أو البديهي لمّا تحصل الحاجة فعلى طول مخي يشتغل بالطريقة دي.

بتاخد طبعًا وقت وجهد طويل في فهم الكلام ده.

فالإنسان الراضي لا يتمنّى فوق منزلته، ومع ذلك بيدافع الأقدار برضو، عادي خالص مفيش فيها أي إشكال، لكن عينه وطريقة تفكيره مختلفة.

وطبعًا الرضا رتبة مُستحبة، إلا أصلها؛ بعض العلماء بيقولوا أصلها واجب، وبعض العلماء: لأ، الرضا كلها مرتبة مستحبة والواجب هو الصبر.

بغض النظر عن كل الكلام ده، المشاعر كلها بتكون متداخلة فينا، احنا مبنفصلش بين المقامات دي، مبنفصلش بين المشاعر دي كلها، أو فهمنا للدين، أو أعمال القلب دي، لكنك أنتِ لو بتجاهدي بطريقة صحيحة هتلاقي نفسك بتتقلبي في الأحوال دي؛ شوية صبر، شوية رضا، شوية ممكن تقعي ويحصل هلع...

عارفين الهلع ده مثلًا زي لو كباية اتكسرت قمنا مصرَّخين...

احنا بنصرَّخ، وزعلانة أوي على الكباية، وجيالك حالة غضب وعمَّالة تزعّقي في العيال، ومش عارفة إيه...

حالة الصبر إنِّي أحبس نفسي عن إني أقول الكلام ده، وأقول الكلام الصح في الوقت الصح، لا أحطم ابني عشان الكباية اتكسرت...

طبعًا طبعًا، هذا المثال فظيع ☺ احنا عارفين كلنا مهما زعمنا إنه احنا من أهل الصبر ومش عارفة إيه .. كباية بتتكسر ..

ممكن مثلًا تلاقي نفسك بالمقابل في حاجة قوية جدًّا جدًّا عندك صبر ورضا كمان وبتتقلبي فيه؛ لأن ربنا -سبحانه وتعالى- في المصايب الكبيرة دي بيكون ليه لطف بينزله علينا، فاحنا بقى محتاجين نجاهد نفسنا في المواقف اليومية دي بتاعة كسر الكباية، بتاعة تقطيع المش عارفة إيه، مسكت بنتك الشاكوش ضربت بيه الأرض...

مرة حصل معايا الموضوع ده ☺ كنَّا حاطين الشاكوش، كان حد بيصلح حاجة، وكانت بنتي صغيّرة قامت مسكت الشاكوش وراحت دِبْ على البلورة بتاعت السفرة، فطبعًا كل دماغك وقتها هتتجرح بالزجاج اللي على الأرض لو هي اتحركت، وأنا لسه هَلِمّه واشتري واحدة جديدة!

وياااه... وقدامك بقى لمّا تبقي تشتري إن شاء الله، وكل بقى الأفكار النيِّرة اللي بتجيلك في اللحظة دي، فبتصرَّخي وتزعّقي وتهزّئي، وممكن تضربي بنتك ومش عارفة إيه!

طبعًا التصرف ده لا يكون فيه صبر، في حين إنك ممكن تتلقي خبر شديد شدييد وتتلقيه برضا -سبحان الله-... اللي هو بيكون لمّا ربنا بينّزل لطفه مع المصائب.

احنا محتاجين نتدرب في كسر البلّورة، وتقطيع البنت بالمقص لمَّا تمسك لك المقص وتك تك تك في أي حاجة مهمة، أو تعوّر نفسها، أو الكباية اتكسرت أو كده...

احنا محتاجين ندرّب نفسنا حقيقي، وكتير منا بيكون عندها حالة الهلع المستمرة دي، محتاجين تدرييب!

محتاجين تدريب حتى لو الحالة مرضيَّة ومحتاجة علاج، أصلًا جزء من العلاج بيحتاج تدريب، فأنتِ مهم تفهمي إن التدريب يكون في الجزء ده، أو إن المسألة مش باكج واحدة...

خدي بالِك الصبر والحاجات دي وأعمال القلوب بيكون فيها زي ما قلت لك كده درجات، بيكون فيها مقامات، ومش معناها أنه إمّا أنا صبورة 100%، أو أنا الصبر عندي 0%!

لأ! أنتِ خلال يومك بتصبري على حاجة وتجزعي في حاجة...

تفهمي إنك أنتِ تفكّري بطريقة صح، وتفهمي إنك لازم تنفّسي عن نفسك بطريقة حلال ومباحة.

كل الكلام ده لمّا احنا نستوعبه ونفهمه ونتدرّب عليه بطريقة منطقية صحيحة أكيد بيؤثر فينا تأثيرًا أفضل بكثير من لو أنا مش فاهمة المصطلحات دي، وأنا فاكرة إن أنا يا إمّا صبورة، يا إمّا أنا بني آدمة مش صبورة وكذا لمجرد أنه حصل موقف أو موقفين أو ثلاثة أو عشرة.

أنتِ ممكن لو راقبتِ نفسك صح هتلاقي خلال النهار بيحصل مواقف كثيرة جدًّا مش بنصبر عليها، وفي مواقف بنصبر عليها؛ بحسب القدرة النفسية للبني آدم.

فاحنا بنحاول نزوِّد قدرتنا النفسية، ونصحح طريقة تفكيرنا ونطوّره عشان نوسع القدرة النفسية دي، سواء كان الموضوع مرَضي عندنا، أو كان تفاعل ظرفي نتيجة ضغوطك وتعبك وإرهاقك في البيت مثلًا مع الأولاد، والظروف المجتمعية وخناقاتك مع فلانة وعلّانة وكل الكلام ده.

ممكن أنا أجتهد بطريقة صحيحة إنّي أزوّد قدرتي دي.

هتقولي لي: **طب أزوّد قدرتي ازّاي؟**

هو بالتمرين، بإنّي أغيّر طريقة تفكيري، أتعوّد أني ممكن أفشل وممكن أنجح، وإنّي هحاول وأزوّد مساحة النجاح، وأفرح بالإنجاز لمّا يكون في نجاح.

طيب احنا كده **تكلمنا على الصبر والرضا في مقابل الكَبت**، النصف ساعة انتهت، فأنا بفكّر أخلِّي موضوع العفو ده مثلًا منفردًا أو مع المحاضرة الجاية -بإذن الله-، وأتوقف عند هذا القدر، ومنزوّدش عشان ميكونش في مشقّة وكده.

فنقف عند هذا القدْر، سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلّا أنت، أستغفرك وأتوب إليك، وصلِّ اللهم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلِّم.